

Chili de Carne Rápida

Makes: 4 Servings

Este simple guiso utiliza ingredientes básicos para hacer un plato repleto de proteínas. Para una comida rápida y fácil sirva con pan o vierta sobre arroz o papas!

Ingredients

- 1 cup** salsa de tomate bajo en sodio
- 1/2 pound** carne molida (o pavo molido)
- 1 can** frijoles bajos en sodio con el líquido (aproximadamente 15 oz)
- 1 tablespoon** cebolla seca (o 1/4 de taza de cebolla picada)
- 1 1/2 tablespoons** picante en polvo

Directions

1. En una sartén grande, cocine la carne molida hasta que se dore.
2. Escurra la grasa.
3. Agregue los frijoles con el líquido, salsa de tomate, cebolla y ají en polvo.
4. Ponga a hervir. Reduzca el calor, cubra y cocine a fuego lento durante 10 minutos.